ВЛИЯНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Станкевич А.А.

Научный руководитель – **Юраго О.Л.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*Боевые искусства влияют на здоровье человека как в физическом, так и в психическом плане. Развитие силы, гибкости, координации, а также улучшение психоэмоционального состояния и социального взаимодействия делают занятия боевыми искусствами полезными для людей различных возрастных групп. **Ключевые слова:** боевые искусства, здоровье, тхэквондо, каратэ, лечение.*

THE INFLUENCE OF MARTIAL ARTS ON HUMAN HEALTH

Stankevich A.A.

Scientific directorö - **Yurago O.L.**

Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Republic of Belarus

*Martial arts affect human health both physically and mentally. Development of strength, flexibility, coordination, as well as improvement of psycho-emotional state and social interaction make martial arts training useful for people of different age groups. **Keywords:** martial arts, health, taekwondo, karate, treatment.*

Введение. Боевые искусства – это многообразные системы и практики, объединяющие в себе техники самообороны, физическую тренировку и развитие психологических качеств. С конца двадцатого века популярность боевых искусств как средства для укрепления здоровья и физической подготовки стремительно растет. Исследования показывают, что систематические занятия боевыми искусствами оказывают благотворное влияние на физическое, ментальное и социальное благополучие. Физическая активность приносит неоспоримую выгоду для всего организма. Существует множество видов боевых искусств, пользующихся широкой популярностью, среди которых выделяются каратэ, кунг-фу, тхэквондо, дзюдо, бразильское джиу-джитсу и другие. Главная задача этих дисциплин – обучить людей защищаться в различных жизненных ситуациях [1].

Помимо этого, систематические занятия боевыми искусствами оказывают благотворное влияние на организм, предоставляя ему ряд преимуществ, включая снятие стресса, улучшение выносливости и гибкости, развитие умений эмоциональной саморегуляции и помощь в восстановлении после психологических травм.

Цель данной работы – на основе анализа научно-методической литературы, рассмотреть влияние боевых искусств на здоровье человека и определить, какие механизмы этому способствуют.

Материалы и методы исследований. Для написания статьи были использованы данные различных научных публикаций, статей в периодических изданиях и материалов конференций. Основное внимание уделялось систематизированным исследованиям в области спортивной медицины, психологии и физиологии.

Результаты исследований. Исследования показывают, что занятия боевыми искусствами оказывают комплексное влияние на здоровье участников. Первое преимущество боевых искусств заключается в том, что они помогают снять стресс и чрезмерную тревожность.

Этот вид спорта обычно включает в себя упражнения на глубокое дыхание, медитацию и техники осознанности, позволяющие оставаться сосредоточенным и осознавать окружающее. Помимо повышения бдительности, эти техники могут успокоить организм, помогая снизить стресс.

Следующим преимуществом боевых искусств для здоровья является повышение выносливости и гибкости тела. Это связано с тем, что движения в боевых искусствах, как правило, требуют мышечной силы и гибкости. Кроме того, занятия боевыми искусствами могут улучшить координацию движений и баланс тела.

Кроме того, боевые искусства также могут способствовать увеличению минеральной плотности костной ткани, что полезно для предотвращения риска остеопороза и переломов у пожилых людей.

Регулярные и правильные занятия боевыми искусствами также могут помочь стабилизировать эмоции, повысить уверенность в себе и снизить агрессивность поведения. Также, физические нагрузки, в том числе боевые искусства, могут увеличить выработку эндорфинов в мозге, что улучшает настроение и помогает снизить риск депрессии.

Боевые искусства также могут помочь человеку оправиться от психологической травмы, могут помочь человеку установить границы для себя, перенаправив чувство беспомощности. Это может придать внутреннюю силу и помочь в исцелении прошлых травм [2].

Заключение. Таким образом, исследования подтверждают положительное влияние боевых искусств на здоровье человека как в физическом, так и в психическом плане. Обучение бою – отличный способ получить широкий спектр преимуществ для здоровья с помощью занятий боевыми искусствами. Будь то улучшение сердечно-сосудистой системы или помощь в потере веса благодаря интенсивным тренировкам на все тело, которые с ними связаны. Боевые искусства улучшают координацию и равновесие тела, а также улучшают общую физическую подготовку на долгий срок.

Литература.

1. Сравнение боевых искусств и единоборств - различия и особенности / mksegment.ru, 2010. [Электронный ресурс] – Режим доступа :

<https://mksegment.ru/d/sravnenie-boevyh-iskusstv-i-edinoborstv-razlichiya-i-osobnosti>. – Дата доступа : 06.03.2025.

2. Цой, В. А. Влияние единоборств на организм занимающихся / В. А. Цой //Студенческий научный форум, 2018. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://scienceforum.ru/2018/article/2018005066>. – Дата доступа : 25.03.2025.

УДК 796.83

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ РАБОТЫ И ОТДЫХА ПРИ ВОСПИТАНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

***Столбицкий В.В., **Большаков Л.В.**

*УО «Витебский государственный аграрно-технический колледж»
г. Витебск, Республика Беларусь

**УО «Витебский государственный медицинский университет»
г. Витебск, Республика Беларусь

*Эффективность управления процессом в подготовке юных боксеров является рациональное чередование физических упражнений с интервалами отдыха в тренировочном уроке. В нашей работе определены оптимальные режимы чередования работы и отдыха для совершенствования специальных скоростно-силовых качеств юных боксеров 16 - 17 лет. **Ключевые слова:** юные боксеры, скоростно-силовая подготовка, режимы нагрузки и отдыха.*

THE USE OF VARIOUS MODES OF WORK AND REST IN THE EDUCATION OF SPECIAL SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF YOUNG BOXERS

***Stolbitsky V.V., **Bolshakov L.V.**

Vitebsk State Agrarian and Technical College, Vitebsk, Republic of Belarus
Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The effectiveness of process management in the training of young boxers is the rational alternation of physical exercises with rest intervals in the training lesson. In our work, optimal modes of alternating work and rest have been determined to improve the special speed and strength qualities of young boxers aged 16-17 years. **Keywords:** young boxers, speed and strength training, load and rest modes.*

Введение. Одним из важнейших аспектов управления тренировочным процессом подготовки юных боксеров является рациональное чередование физических упражнений с отдыхом в тренировочном уроке [1].